

nana!

LETTER

DEZEMBER
2018

SUSANNE FLINTSCH
Naturheilpraxis

Risolstrasse 158
5412 St. Jakob am Thurn
T: +43 (0)664 3935947
T: +49 (0)176 31255465
nana@nana.at
www.nana.at

NANA WEIHNACHTS-NEWSLETTER ☺

Hallo zu euch und schön, dass ihr da seid und überhaupt dabei seid. Danke fürs Anmelden auf meiner Homepage nach dem ganzen Hin und Her mit der Datenschutzverordnung. Aber es ist so wie es ist ... wir können vieles nicht ändern, nur uns und unsere Einstellungen und unsere Aktionen.

Ein paar Sachen schreibe ich wieder super gerne zusammen, damit ihr alles in einer Nana-Wurst ☺ habt und es auch wieder abheften oder speichern könnt. Das freut mich sehr.

DIE RAUHNÄCHTE

Wandel und Neubeginn, Altes darf gehen und Neues beginnt. Die wunderbaren Nächte zwischen dem 25. Dezember und 6. Jänner! Ich liebe sie und diese Zeit sowieso und ich gehe immer in diesen Nächten räuchern ... Hexenmäßig ☺

Folgende Räucherwerke habe ich immer bei mir:

Der **Salbei** hat eine super starke Reinigungskraft in jedem Zimmer, auch in Krankenhäusern!

Der **Beifuss** als eine der wichtigsten Räucherpflanzen begleitet Veränderungen. Eine feine Räuchermischung zur Hausreinigung besteht aus: Beifuss, Wacholderbeeren, Fichtenharz, Salbeiblättern (aus Ursel Bühring „Praxislehrbuch Heilpflanzenkunde,“)

Der **Weihrauch** erhöht insgesamt die Energie in den Räumen – wunderbar.

Der **Wacholder**, den ich so liebe, vertreibt alle negativen Einflüsse.

Und die wunderbare **Myrrhe** desinfiziert und schenkt uns allen Ruhe.

Na wie gut und wertvoll ist das bitte. Ihr habt eine Räucherschale, Sand und eine Räucherkohle? Dann könnt ihr starten. Super und bitte dann eigentlich JEDE dieser oben genannten rauhen Nächte mit der Räucherschale und dem Räucherwerk von Zimmer zu Zimmer und auch um das Haus spazieren ☺ und lasst einfach alles los, was ihr nicht brauchen könnt. Ich persönlich schreibe auch auf ein kleines Zettelchen all das was nicht gut ist und was sich auflösen soll und lege das nach dem Räuchern auf die glühende Kohle, damit es verbrennt....und gehen kann. Und beten und danken.

„...vor allem im Osten. Dort ist das Räuchern für Millionen von Menschen eine essentielle Zeremonie. Die Ursprünge des Räucherns, das Verbrennen oder Verglimmen von aromatischen Substanzen liegen in der frühesten Menschheitsepoche ...“

Susanne Fischer-Rizzi





Etwas ganz Wunderbares und gut ☺ Schmeckendes kommt jetzt, aber es hilft, ich sage es euch....

Das Tausengüldenkrautwein-Rezept von Sarahs Opa

Der Opa ist ja wirklich ein sehr weiser Mann. Er hat mir beigebracht, dass wir ab 45 Jahren alle (er ist jetzt 86 Jahre jung und bester Gesundheit) jeden Tag:

- **Schüßler Salz Nummer 22** nehmen sollten gegen die Entkalkung (oder Verkalkung ☺) der Knochen ☺
- einen Schluck **Weißdornsaft** in der Früh nehmen müssten für das Herz und den guten Blutdruck.
- den Lebensbaum **Ginkgo als Urtinktur** jeden Tag zuführen und eben
- den **Tausendgüldenkrautwein** trinken sollten VOR einem Essen, dann wird alles besser verdaut und unser Magen hat kein Problem mit uns ☺. Alles gut bei Opa und uns.

So und das Rezept geht so:

60 g Tausendgüldenkraut aus der Apotheke (ihr müsst nicht sammeln gehen jetzt)

40 g Kamillenblüten auch aus Apotheke

1,5 Liter Weißwein aus Supermarkt ☺ es reicht ein Fuselwein ... Hicks!

Abgeriebene Schale aber hier von 4 BIO-Orangen (ungespritzt)



Alles miteinander vermischen und in ein großes Gefäß geben und dort darf es 6-8 Wochen ruhen und ihr besucht es ab und zu und schüttelt es etwas. Hallo ☺ ! Kann wirklich gut allein im Keller stehen. Dann abseihen und all denen schenken, die ihr gerne mögt ☺. Ist ein wunderbares Mitbringsel, wenn man zum Essen eingeladen ist! Neben dem Blumenstrauß.

Und ihr trinkt es auch, jeden Tag einen Schluck, versprochen?

Das stand im letzten FNL Heft „**Gesundheitsboten**“ Nr. 6/2018 und den Satz finde ich einfach genial:

„Die besten Ärzte der Welt sind Dr. Diät, Dr. Ruhe und Dr. Fröhlich.“

Jonathan Swift

Super, oder? Passt doch genau zur Nana ☺ und an der Ruhe arbeite ich noch. Ihr auch oder?



Genial finde ich auch den **FNL** – heißt „Freunde naturgemäßer Lebensweise“ und dort bin ich seit Jahren Mitglied. Was ich hier schon von den vielen weisen Pflanzenexpertinnen lernen durfte, ist toll und so brauchbar und so heimatverbunden und das wird immer wichtiger. Eine Mitgliedschaft, in der man auch 6 x im Jahr die kleine und besondere Zeitung „Gesundheitsbote“ bekommt, kostet nur Euro 32 im Jahr, also fast nichts. Für was man sonst Geld ausgibt, von dem man eigentlich nichts mehr hat, gell. Hier hat man was davon und könnte so eine Mitgliedschaft oder so ein Abo auch mal verschenken. AHA!!!

Infos bei: FNL, Oktoberplatz 4, 9300 St Veit an der Glan, www.fnl.at, zentrale@fnl.at



In jedem Bundesland ist ein **FNL-Stützpunkt** oder mehrere zu finden und es werden ganz super feine und interessante Vorträge und Seminare rund um unsere Gesundheit veranstaltet. Wie super ist das denn??? Und wir sollten uns dringend weiterbilden, damit wir aktiv, geistig frisch und gesund bleiben. Also ich möchte gern nicht nur alt werden, sondern gesund alt werden. Huck, ich habe gesprochen ☺ . Und ich freue mich auf 2019 mit dem FNL. Danke!!!

NANA AUSBILDUNG BAD FEILNBACH 2019

Das war auch besonders für mich in diesem Jahr, denn ich hielt zusammen mit der Heilpflanzenschule Rosenheim die erste Ausbildung in den „Zeichen aus dem Gesicht“, so wie ich sie sehe. Und wir waren in der super schönen **Schafwollspinnerei Höfer in Litzldorf** bei Bad Feilnbach. Wir waren 13 Damen, alles bestens organisiert von der Jutta und wir haben uns alle sehr wohlgefühlt zusammen und viel gelernt und viel gelacht und viel geschaut und viel geschrieben und Pausen gemacht und wieder geschaut und geschrieben, eine whatsapp Gruppe gegründet, die heute noch besteht, in der wir uns auch immer wieder Gesichter schicken und fragen und wieder lernen und oft AHA sagen. Spannend und toll ist das Gesicht.



„Im Gesichte steht oft deine Geschichte“

Und toll ist auch, dass es das 2019 auch wieder genau dort geben wird an drei Wochenenden und ich freue mich, wenn es wieder zustande kommt. Ich bin da mit Rat und viel Tat!
Infos und Anmeldung bei der Heilpflanzenschule Rosenheim

Heilpflanzenschule Rosenheim

Am Bergfeld 8
D-83139 Söchtenau, OT Schwabering
Tel: +49 (0)8053-5308406
E-Mail: info@heilpflanzenschule-rosenheim.de
www.heilpflanzenschule-rosenheim.at

WAS IST QI GONG? 氣功 / 气功

„Arbeit mit unserer Lebensenergie“, das ist Qi Gong auf alle Fälle und mittlerweile gibt ja sehr viele Studien über die gesundheitsfördernde Wirkung von Qi Gong, als medizinisches Qi Gong bezeichnet. Besonders bei Krebserkrankungen ist es Qi Gong!

So sanfte, feine Bewegungen, fühlt sich wie Langweile ☺ oder Meditation an und ist es auch. Die Gedanken werden klarer, das Atmen wird besser, Geist wird frisch und weh tut einem auch gleich mal we-



niger ☺ !!! Wir gehen viel und gehen ist wichtig und Qi Gong Gehen ist ganz besonders. Qi Gong schult auch die Koordination in der Bewegung und das Gleichgewicht. Dadurch wird ja erst eine natürliche Haltung möglich! So wichtig.

Vertrauen in das Leben und dass die Dinge sich so entwickeln wie sie sein sollen.

Und ich sagte ja, dass auch ich an der inneren Ruhe arbeite und Qi Gong ist eines der Dinge, die mich das lehren werden...danke und danke an dieses spannende Leben.

*„In Ruhe sei wie ein Mammutbaum.
In Bewegung sei wie die Wolken und das Wasser.
Wenn das Qi frei und üppig greist,
dann werden im Schnee die Blumen blühen.“*

Qi Gong Weisheit

VORTRÄGE 2019

Die gehen auch weiter 2019, keine Sorge ☺ . Nana hat noch nicht aus-
geredet und mir fällt auch für das neue Jahr wieder ein, über was ich
reden könnte und dann stehe ich plötzlich da und mir fallen soooo
viele Sachen ein, aber ich merke schon, wenn die ersten müde werden,
dass es für heute genug ist. Aber es ist eine meiner größten Freuden und
Leidenschaften plaudern zu können und euch erzählen zu dürfen, was ich so
gelernt und erlebt habe. Danke für eure zahlreichen Besuche und ich freue mich
auf 2019.

Die neuen Termine stehen bald auf meiner Homepage **www.nana.at**, ein paar ha-
ben wir schon reingestellt. Schaut doch mal!

DIE HEILIGE HILDEGARD IM WINTER

Da bin ich doch voll ihrer Meinung ☺ , denn die heilige Hildegard, die ich wirklich verehere, denn sie
wusste damals schon so viel und hat es als Frau in der damaligen Zeit richtig weit gebracht,
hat gesagt, dass die MARONI unsere Nerven stärkt, gegen die schlechten Gedanken uns
hilft, gegen die Traurigkeit und für eine bessere Durchblutung unseres Kopfes sorgt.
Ist das nicht toll? Jetzt können wir noch beruhigter die heißen Maroni am Christ-
kindlmarkt essen und einen Kinderpunsch dazu ☺ aber die sind oft so süß brrr aber
Maroni gehen und die sind noch dazu so basisch! Super, ich habe schon einige ver-
nichtet in dieser Adventssaison!





Das Essen im Winter soll laut Hildegard

- Süß (JUHU)
- warm
- beruhigend
- aromatisch
- desinfizierend
- mit gutem Geschmack und
- immer stimmungsaufhellend sein.



Jawohl, ich bin dabei und das können wir zum Bleistift mit Zimt und Kardamom erreichen oder mit Ingwer und Dinkel (!) und mit den tollen Gewürznelken oder der Muskatnuss oder dem herrlichen Kürbis oder dem Hafer (Gibt Kraft dem Mensch und dem Pferd. Nana isst meistens einen Haferbrei im Winter mit Apfel und Zimt und Sahne oder neuerdings Mandelmilch ungesüßt – Hmmm)



DIE NANA IM WINTER

Nicht heilig aber an Gesundheit sehr interessiert ☺ ☺

Die Nana isst schon all das, was die Hildegard so sagt und ich mache halt

- regelmäßige Fuss- oder Basenvollbäder
- regelmäßige Fastentage laut dem Mondkalender

APROPOS

Mein neuer Voll- und Neumondkalender 2019 wird auf meinen Vorträgen von mir verteilt oder es gibt ihn zum Herunterladen auf meiner Homepage www.nana.at unter „Nana Neuigkeiten“. Drückt ihn euch aus und hängt ihn an den Kühlschrank, bevor der wieder aufgeht, seht ihr mich ☺.



Ich nehme

- regelmäßig Vitamin D, nachdem ich mir aber den Wert habe messen lassen, siehe unten
- regelmäßig Vitamin C zu mir in Form eines sehr guten Präparates der Firma Biogena oder dem Sandorn-Mus der Firma Drapal oder den einfachen Acerola Lutschtabletten aus der Apotheke meiner oder eurer Wahl. Denn die Kiwis haben leider nicht mehr so viel Vitamin C oder haben sie noch nie gehabt.



Ich esse

- regelmäßig frisch gekochte Hühnersuppe, frisches Sauerkraut, bittere Schoko und Vanillekipferl ☺!



Ich gehe

- an die gute und frische Luft und
- früh schlafen, weit vor Mitternacht und ich schlafe zwischen 7 bis 8 Stunden
- ich dusche mich immer warm und auch kalt ab (!) wie der Herr Sebastian Kneipp es auch getan hat

Ich ziehe

- meine Zähne täglich in der Früh mit Kokosöl und esse überhaupt viel Kokosöl für meine gute Energie und weiÖ meinen Selenwert, der manchmal viel zu nieder ist, und dann wird Selen eingenommen und viele Paranüsse gefuttert. Gut sind die!

und....

- ich versuche ein gutes Leben zu leben, zu lachen, zu danken, zu staunen und zu beten und zu lieben und zu geniessen und Freundschaften zu pflegen

Wie war das nochmal?

„Es heisst Freundschaft, weil man mit Freunden alles schafft.“

An dieser Stelle allen unseren lieben Freunden ein herzliches „Danke“ für ihr Dasein.

Na ja, und euch fällt sicher auch noch einiges ein und ich wünsche uns allen einen guten Winter, der so gut und wichtig ist für unsere innere Einkehr, das Daheimsein, den jahreszeitlichen Rhythmus und fürs Freuen auf das Frühjahr ☺.



NANA TIPP

In unserem Haus muss im Winter und sonst auch, immer das „Gurgelwasser“ der Firma **Sonnenmoor** vorhanden sein – ein tolles Wässerchen zum Gurgeln und auch mal zum Einnehmen und Schlucken, denn die Blutwurz ist einfach super und hilft für so vieles im Winter und überhaupt.



Sonnenmoor®
Moor- und Kräuterprodukte

Und dann müssen auch die Öle vom Josef Frauenlob aus der **Salzburger Ölmühle** immer „greifbar“ sein. Wie sagt der Josef? Das Schwarzkümmelöl zum Beispiel beschert uns ein gutes Abwehrsystem und pflegt unser Innerstes. Im Orient wird für die meisten Beschwerden so ein Öl verwendet, bei uns gibt es Mittel mit „Anti...“ oder Schmerztabletten oder Fiebersäfte....anders halt. Googelt mal nach ihm unter www.salzburger-oelmuehle.at oder ruft ihn an oder schreibt ihm oder besucht ihn immer Freitags von 8-18 Uhr in seiner Ölmühle. Der Josef ist ein genialer Ölmüller ☺! Wirklich, ich habe soooo viel schon von ihm lernen dürfen und esse nur noch „fettreich“. Bestens!!

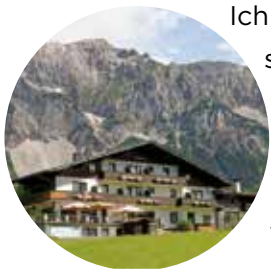




„Ab einem gewissen Alter nur noch Heilmittel füttern und keine Bauchfüller, das merkt sich dein Körper und kann böse werden“

sagt die Nana

NANA FÄHRT DANN MAL WIEDER INS HOTEL MIT EUCH 2019



Ich durfte wunderbare Erlebnisse haben mit meinen Fastengruppen und all den lieben Menschen, die bereit waren, mit mir zu verreisen ☺. Danke sage ich für euer Vertrauen. Wir hatten es so richtig gemütlich und ruhig und besonders bei der lieben Doris im **Biohotel Herold in der Ramsau** am Dachstein. Hier kommt man zur Tür rein und ist gleich wie daheim angekommen und lässt alles fallen. Hier oben passiert „Menschenfasten“ und wir genießen es und brauchen auch kein Auto die ganze Woche...

In Gastein, meine zweite Heimat mittlerweile, empfängt uns die super freundliche Claudia Wachter und heißt uns in ihrem besonderen kleinen **Hotel zum Stern** willkommen. Eine Wellnessanlage vom Feinsten und tolle Zimmer, nette Menschen rund herum, eine traumhafte Umgebung, Yoga und Bewegung und Massage und Sauna und Leberwickel und früh schlafen gehen und nichts „müssen“ – einfach guat ☺ und einfach gesund.



An den Wörthersee kommen wir dann, wenn es schöner wird und fasten im **Hotel Lamplhof** oder jetzt heißt es Hermitage aber es hat nach wie vor den besonderen „Touch“, ein kleines Hotel, liebevoll gestaltet mit einem Garten ringsherum und dem Wörthersee vor der Nase, einem Badesteg, einer Liegewiese, Zimmer mit Blick auf den See, Berge im Hintergrund, Yoga am Steg und Massage mit Blick auf den Garten, bestes Fastenessen und es riecht nach Italien ☺.

Für mich liebgezwonnene Orte, an denen ich mich sehr wohlfühle und so kann ich euch auch fein betreuen und euch vieles raten für euer Gesundbleiben. So oft haben wir ja nicht die Gelegenheit dazu. Bei den Nana Gesundheitswochen kommt ihr auch sicher nicht mit mehr Kilos nachhause. Motto 2019: „Kur on tour“ ☺

Auch 2019 geht es wieder an diese Orte und auch noch an zwei andere. Freue mich auf jede Woche und packe immer so gerne mein Köfferchen und meine Einläufe und meine Schüßler Salze ☺ und all das für euch ein. Und dann sehen wir uns wieder oder ihr kommt das erste Mal. Ich freue mich und unser Zwergpudel Flocke ist auch meistens dabei, aber der fastet natürlich nicht ☺.



Schaut doch die Termine auf meiner Homepage unter:

www.nana.at/fasten-fastenurlaube/fasten-und-gesundheitswochen-mit-nana-2019



NANA FASTENTERMINE IN HALLEIN 2019

Aber es geht natürlich auch daheim....und ich veranstalte schon über 16 Jahre meine Fastengruppen im Alltag!

Ja, und es geht weiter auch 2019 mit der Verzichterei und dem „Nichts Gön- nen“ und den Nana-Gruppen und mit vielen, vielen Infos von mir.

„Liebe Nana! Ohne dich hätte ich wohl nie begriffen, wie gesund es ist, einfach mal nichts zu essen. Danke, dass du uns immer wieder dein Wissen weitergibst.“ Whatsapp einer Fastenteilnehmerin und das erfreut mein Herz so sehr – danke und auch deshalb mache ich gerne weiter, weil es euch und uns so gut tut und weil wir damit wirklich SELBST etwas tun können und den Organismus entrümpeln und dadurch auch pflegen können.

Es gibt im Frühjahr auch an anderen Orten die Nana-Fastengruppen, schaut einfach auf meine Homepage www.nana.at

NANA HINWEIS

Um **Vitamin D** besser einbauen zu können, sollten wir viel frisches beziehungsweise rohes Sauerkraut über den Winter essen, aber ohne Würstchen oder Blutwurst ☺. Mahlzeit.

Ah, aber davor unbedingt auch den Vitamin D-Wert messen lassen beim Arzt und dann schauen, ob und wenn ja, wieviel ihr davon substituieren müsst. Ich will nicht, dass ihr einfach eine selbstgewählte Dosis einkaufen geht in der Apotheke und dann „einpfeift“, denn „viel hilft nicht viel“.

Tipp: das goldene Vitamin D von der Firma Biogena ist sehr super!!!!

NANAS „WAS ISST DIE NANA“

Ach ja ich liebe dieses unsere Buch. Ich kann mich noch genau erinnern, wie es ent- stand und wie mein Mann die Fotos alle gemacht hat und jede Seite gestaltet hat, uff das war anstrengend, geärgert hat er sich, wenn was nicht so geklappt hat und oft sind wir bis 3 Uhr in der Früh gegessen – gäh – aber um so schöner ist es, da alles selbst gemacht und zusammen und da bleibt was mal von uns beiden zurück ... Es ist ja kein Kochbuch im eigentlichen Sinn, sondern ein wirklich „Was-ich-denn so- esse-Buch“ oder was habe ich essenstechnisch so erlebt und was ist jetzt.

nana! FASTET 2019
FASTEN DAHEIM

FASTEN MIT NANA 2019

in der Stadtapotheke Hallein / 2. Stock

Februarfasten 2019 - vor dem Frühjahr fasten
1. Abend: 20.2.19
2. Abend: 26.2.19
3. Abend: 05.3.19 (Aschermittwoch) und wir sind fertig!

Mai-fasten 2019 - Ich liebe es im Mai zu fasten
1. Abend: 22.5.19
2. Abend: 28.5.19
3. Abend: 30.5.19

Novemberfasten 2019
vor der kalten Jahreszeit zur Stärkung des Immunsystems
1. Abend: 16.11.19
2. Abend: 17.11.19
3. Abend: 23.11.19

Kosten: € 89,- pro Person, bei Anmeldung zu übernehmen als Bestätigung auf mein Konto: BEZG 41 12 2004 000 460000; Salzburg: Sparkasse (Bitte Zeit einlösen: Fasten in Hallein + Datum). Bei Stornierung bis 2 Wochen vorher wird Euro 8 als Bearbeitungsgebühr einbehalten, danach gesamter Betrag, wenn kein Ersatzteilnehmer kommt. Mindestteilnehmer: 10 Personen, maximal: 12 Personen.

Anmeldung schriftlich unter: nana@nana.at

Kurs inkludiert meine Begleitung, alle 3 Treffen und alle Infos, neues Fastenheftchen, das ich extra für Fasten 2019 entwerfe und Whatsapp Gruppe wer mag und so weiter...
Ich freue mich sehr, dann den
„Haben Geschmack des Wassers erkennen wir alle nur in der Wüste“
Eure Fasten-Nana

nana!
NATURHEILPRAXIS www.nana.at

<p>FRÜHSTÜCK</p> <p>BANANEN HIRSE BREI Rezeptanweisung...</p> <p>NANA GIBT</p>	<p>BANANEN HIRSE BREI</p>	<p>WAS ZUM LÖFFELN</p> <p>ZUCCHINICREMESUPPE von der Sonja</p> <p>NANA GIBT</p>	<p>ZUCCHINICREMESUPPE von der Sonja</p>	<p>HAUPTGEBIRN</p> <p>GENÜSCURRY mit Kokosmilch</p> <p>NANA GIBT</p>	<p>GENÜSCURRY mit Kokosmilch</p>
---	----------------------------------	--	--	---	---



Und die Rezepte müssen immer einfach sein und einfach gehen, denn es langweilt mich, wenn ich überlegen muss, was das für eine Zutat ist, die ich nicht kenne und nicht weiß, wo ich die herbekomme...na ja jeder hat so seinen Tick ☺, ich habe halt den.

Ich freue mich sehr, wenn ihr dieses Büchlein von uns habt und es auch gebraucht, nicht dass es nur im Regal in der Küche steht ☺, da ist das Buch sicher auch gelangweilt.

Was isst die Nana bei allen Nana-Verkaufsstellen. Stehen auf www.nana.at und ich verschicke auch ☺.

Für meinen Gerhard ♥

*„Liebe ist, sich so zu zeigen
dass nicht der Himmel voller Geigen
hängen muss bei Nacht und Tag.
Liebe ist auch zu ertragen
Misstöne und Paukenschlag.
Ob Adagio, ob Crescendo
Ich lausche, denn ich lieb dich so.“*

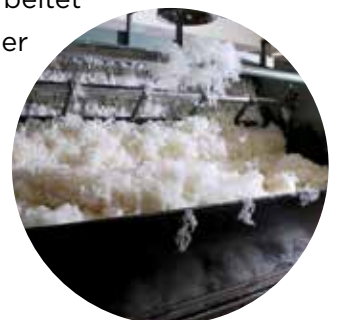
Fridolin von Schillen

NANA TIPP: Frauenzimmer in Abtenau

Ich stehe ja oft auf der Bühne und da kann ich nicht einfach in meiner verbeulten Jogginghose rumrennen oder rumgehen. Na, ihr würdet schauen. So schaue ich aber wo ich so meine „Klamotten“ bekomme und ich kaufe nicht bei „Zaland...“ oder sonst wo im Internet sondern ich besuche Läden!! Läden mit Menschen, die ihr Geld hart verdienen müssen, ein Familienbetrieb vielleicht sind und richtig viel Engagement und Idealismus haben in der heutigen Zeit und die versuchen, das „durchzuziehen“ genauso wie die vereinzelt Bäckerei die es noch gibt und die Bäckereien und so...und da will ICH, dass sie am Leben bleiben und dass unsere Sarah später einmal auch noch dahin gehen kann. Wir richten uns das alles selbst.

Und so ein Laden, in den ich gerne gehe und einkaufe ist das super tolle FRAUENZIMMER in Abtenau von der engagierten Anneliese Reiter und ihrer Tochter. Da kleide ich mich ein und da kaufe ich mir mal ein gutes Stück und nicht einen Fetzen für billiges Geld, wo ich nicht weiß wo er verarbeitet wurde und von wem und überhaupt hält der nicht lang und dann trägst du das wieder einmal zur Altkleidersammlung. WENIGER IST AUCH HIER MEHR.

Nana trägt Frauenzimmer oder Lodenwalker aus der Ramsau. Habe mir hier erstmals einen Gehrock (WOW) schneiden lassen, alles Österreich und so toll, bin ganz stolz. Den habe ich mein restliches Leben ganz sicher. Der Lodenwalker ist einen Besuch und einen oder mehrere Käufe wert www.lodenwalker.at





2. NANA GESUNDHEITSTAG

Ja genau, das möchte ich gerne wieder veranstalten, weil es mir selbst so gefallen hat im Oktober 2017 in der Bachschmiede in Wals bei Salzburg. Diesmal wird es aber ein Samstag sein, am 2.3.2019 und von 10-18 Uhr ca. und es gibt diesmal auch genug zum Essen ☺ und wieder viele Vorträge natürlich auch mit mir und den Menschen, von denen ich weiß, dass sie was zum Sagen haben.

Der **2. Nana-Gesundheitstag** ist am Faschingsamstag, weil es viel mit der Nana zu tun hat, denn gleich danach beginnt ja die Fastenzeit und das bin ich und da will ich euch davor ein bisserl was erzählen und die anderen auch reden und zeigen lassen. Diesmal wird es auch Kochworkshops geben und wir werden gemeinsam schauen, zuhören, lesen, gucken, staunen und uns informieren. Im Odeion in Salzburg-Hallwang, einem anthroposophischen Zentrum mit angeschlossener Waldorfschule. Sehr besonders. Gefällt mir. Freue mich sehr, wenn ihr dabei seid. Genaues Programm erscheint in Kürze.

NANA IM QUADRAT

Mit den **Nana im Quadrat-Heftchen** habe ich auch so meine wahre Freude. Die grandiose Idee meiner Grafikerin Andrea, eine sehr besondere und kreative Frau und ich schreibe dann und sie gestaltet und schau her, schon sind da bis Dezember ganze 8 Quadrat Hefte entstanden über die Leber, das Herz, die Nieren.....und den Darm Nummer 1 und den Darm Nummer 2 gibt es auch noch und zwar ab 12.12.19! JUHU!!! Und es gibt noch Darmheft Nummer 3 im Januar und dann ist der erste Sammelordner voll.



Ich werde auch noch 2019 ein paar davon schreiben übers Fasten, über die Frauen und über die Milz und das Blut und das worüber ich was weiß und erzählen kann auf meine typische Nana-Art ☺. Anders kann ich es nicht. So soll es sein. Danke für eure Treue. Nana schreibt, genießt und lebt...



DAS HAT MICH SEHR BERÜHRT ...

Mich hat wirklich sehr viel berührt in diesem Jahr, glücklich gemacht, sehr traurig gemacht, nachdenklich gemacht...dankbar gemacht...

Und vor allem dankbar, dass ich mit vielen lieben Menschen arbeiten darf und dass ich zu meiner Arbeit oft einmal einen Applaus bekomme. Wer hat das schon, sagt Herbert Grönemeyer in einem Interview, und da hat er recht. Ich bin sehr reich.





Ein lieber Mensch, er weiß wen ich meine, wenn er das liest, falls er meine Newsletter bekommt, hat mir dieses Jahr in einer meiner Fastengruppen dieses Gebet vorgelesen und mich zutiefst berührt damit.

Gebet für rumänische Straßenkinder:

*„Engel, Schutz in meinem Leben,
mir vom lieben Gott gegeben.
Lass mich bitte nie allein.
Lehr mich gut und treu zu sein.*

*Mach mich groß, ich bin oft klein.
Gib mir Mut, um stark zu sein.
Begleite mich an jeden Ort.
Bewahre mich vor bösem Wort.*

*Lieber Gott, ich danke dir
für den Engel neben mir.“*



Danke.

Und ich wünsche uns allen immer einen Engel neben uns.

Und nun unter dem Motto **„Weihnacht is neama weit“** – ein sehr schönes Lied von den Ausseer Hardbradler, höre ich gerade neben dem Schreiben ...

Ein wunderbares chinesisches Sprichwort sagt uns

„ Schildkröten können mehr vom Weg erzählen als Hasen.“

Ich wünsche uns allen viel mehr Achtsamkeit im Jahre 2019 und überhaupt.

Frohe Weihnacht!

Eure

